

# Tauchsport Landesverband Schleswig-Holstein

## VDST Spezialkurs Apnoe 2

---

### Datum/Zeit

08.07.2017 - 09.07.2017  
9:30 - 15:00

### Veranstaltungsort

[Kreidesee Hemmoor](#)  
Cuxhavener Str. 1  
21745 Hemmoor

### Ansprechpartner:

Julian Mühlenhaus  
[julian.muehlenhaus@tlv-sh.de](mailto:julian.muehlenhaus@tlv-sh.de)



**Kosten:** 105,00€

**Teilnehmerzahl:** ab 10 bis 16

**Anmeldeschluss:** 27.05.2017

**Mindestbrevetierung:** DTSA \*

### Beschreibung

**Als Teilnehmer wirst Du in Theorie und Praxis mit den Besonderheiten des Apnoetauchens vertraut gemacht.**

#### **VDST Spezialkurs Apnoe II in Hemmoor**

Die Ausschreibung für das Freiwasserseminar für alle Apnoe-Interessierte ist online!

Der Spezialkurs Apnoe 2 vermittelt in Theorie & Praxis die Besonderheiten des Apnoetauchens im Freiwasser. Hierzu gehört:

- Eigene Leistungsvermögen kennenlernen
- Trainingsmethoden im Freiwasser erlernen und Übungen beherrschen
- Sicherheitsanforderungen kennenlernen und anwenden

Kosten:

105 € **inkl.** Eintritt am See, ohne

Übernachtung / Verpflegung

Meldeschluss: 17. Mai 2017

Zielgruppe: Apnoe-Interessiert und Ausbilder in Vereinen

Unterbringung:

Bitte selber organisieren, z.B. Ferienwohnungen / Häuser über den Ferienpark Kreidesee, Camping / Leihwohnwagen über die Tauchbasis Kreidesee, DJH Jugendherberge Wingst

Anmeldung: Bank-Info erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Die Anmeldung wird erst gültig nach Überweisung.

Detaillierte Informationen erfolgen ca. 10 Tage vor dem Seminar.

Fragen zu diesem Kurs gerne vorab an

### Sonstige Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre • DTSA Apnoe \* oder DTSA Grundtauchschein oder DTSA \* • gültige

Tauchtauglichkeitsuntersuchung (muss am 9.7.2017 noch gültig sein, relevant ist hier die Angabe "Gültig bis") • möglichst vorherige Teilnahme am SK Apnoe 1

**Mitzubringende Ausrüstung:**

- ABC-Ausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen),
- möglichst Schwimmbad- oder Apnoeflossen mit dünnen Füßlingen (keine Geräteflossen!)
- Neoprenanzug inklusive Kopfhaube
- Bleigurt mit kleinen Gewichten (5 - 7 kg),
- Iso-Matte & Decke,
- warme Sportbekleidung,
- gültige Tauchtauglichkeit nach den Richtlinien des VDST,
- leichter Snack für Mittags

**Agenda:** Am Samstag steht nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde Theorie, gefolgt von Aufwärm und Dehnungsübungen auf dem Programm, bevor es das erste Mal ins Wasser geht. Insgesamt sind für Samstag 2 Tauchgänge vorgesehen, sowie optionale abends gemeinsames Essen im Restaurant (nicht in den Seminarkosten enthalten). Am Sonntag ist etwas vertiefende Theorie vorgesehen und ein weiterer Tauchgang. Ende am Sonntag ca. 14:00-15:00